

***Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir ditinjau dari Jenis Kelamin**

Yasifa Sidratullah^{1*)}, Dina Sukma², Netrawati³, Puji Gusri Handayani⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: sukmadina@fip.unp.ac.id

Abstract

Quarter life crisis merupakan periode kehidupan yang dialami pada usia 20 hingga 30 tahun yang ditandai dengan adanya kesulitan, emosi negatif, stress dan umumnya dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *quarter life crisis* dan mengetahui perbedaan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir magister laki-laki dan perempuan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitiannya deskriptif komparatif. Responden pada penelitian ini berjumlah 143 orang dengan 43 orang laki-laki dan 100 orang perempuan mahasiswa tingkat akhir magister Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dan data analisis menggunakan teknik *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir magister secara keseluruhan berada pada kategori sedang (50,35%). Pada hasil uji *t-test* terdapatnya perbedaan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir magister laki-laki dan perempuan dengan taraf signifikan $p=0,000$ dimana lebih kecil dari 0,05, dilihat dari distribusi frekuensi antara laki-laki dengan kategori rendah (93,02%) dan perempuan dengan kategori sedang (59,00%).

Keywords: *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Tingkat Akhir



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Introduction

Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Masa akhir studi tersebut mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir atau skripsi untuk syarat kelulusan dan harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan (Maesyarah, 2021). Mahasiswa seringkali menganggap skripsi ini adalah sebagai tantangan terbesar selama masa perkuliahannya (Hustia et al., 2023; Putra et al., 2025; Putra & Iswari, 2022).

Idealnya, mahasiswa tingkat akhir yaitu sebagai individu *emerging adulthood* mulai mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, serta mampu mengeksplorasi lingkungan (Febriani & Fikry, 2023). Dimana pada masa ini individu akan bereksperimen dan mengeksplorasi lebih banyak tentang karier yang akan ditempuh, gaya hidup, dan pilihan untuk menjadi individu seperti apa yang diinginkannya. Usia mahasiswa tingkat akhir juga merupakan proses pematangan pendirian hidup (Huwaina & Khoironi, 2021). Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menjalani tahapan perkembangannya dengan baik karena hal tersebut berkaitan dengan masa depannya. Namun pada kenyataannya, berbagai tantangan yang muncul seperti tuntutan akademik, menentukan suatu keputusan sendiri, memikirkan masa depan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal mampu membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami kewalahan dan tidak mampu melewati fase *emerging adulthood* dengan baik sehingga memungkinkan untuk mengalami krisis emosional (Dinda & Rinaldi, 2024). Melihat fakta di

lapangan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum menyadari sesuatu yang dialaminya dan belum mampu mengatasi *quarter life crisis* (Fauzi et al., 2020). Krisis tersebut biasa dikenal dengan istilah krisis masa dewasa awal atau *quarter life crisis*.

Quarter life crisis merupakan periode kehidupan yang dialami pada usia 20 hingga 30 tahun yang ditandai dengan adanya kesulitan, emosi negatif dan stres yang dipandang sebagai titik balik kehidupan dan masa perubahan yang transformatif (Robinson & Wright, 2013). Konsep krisis masa dewasa awal diperkenalkan pertama kali dalam buku populer yang berjudul "*Quarter-life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" yang menggambarkan individu-individu dewasa awal mengalami kesengsaraan dalam karier, pengaturan hidup, keuangan dan hubungan interpersonal setelah menamatkan studi di perguruan tinggi (Robbins & Wilner, 2001).

Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan dihadapkan dengan masa depan yang penuh ketidakpastian, yaitu terkait dengan hubungan interpersonal, pekerjaan, dan kehidupan sosial (Salsabilla & Nio, 2023). *Quarter life crisis* ditandai dengan kegelisahan akan banyak hal dalam kehidupan. Mereka yang sedang berada di fase ini biasanya merasa bingung dan seperti kehilangan arah. Tidak sedikit pula mereka yang mengalami *quarter life crisis* ini membuat standar pencapaian mereka dan membandingkan dengan orang seusianya. Fenomena *quarter life crisis* ini sebenarnya sudah lama ada (Sallata & Huwae, 2023). *Quarter life crisis* meliputi berbagai aspek, diantaranya aspek karir, hubungan, keluarga, pandangan seksualitas dan kesehatan (Robinson & Wright, 2013).

Quarter life crisis dapat dialami siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood* khususnya mahasiswa tingkat akhir. Menurut Riewanto (Fatchurrahmi & Ubayatun, 2022), krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi yang sesuai, keterbatasan dana, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing akademik, revisi yang harus dikerjakan, serta tekanan untuk menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu. Selain itu, ada kekhawatiran terkait karir dan berbagai tuntutan lain yang muncul setelah kelulusan. Saat berada di tingkat akhir, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 mahasiswa tingkat akhir di Salatiga, menggambarkan munculnya perasaan tidak menentu, kecemasan, dan merasa tertekan akibat tuntutan orang tua yang memiliki standar tersendiri. Pada tahap inilah fenomena yang disebut *quarter life crisis* terjadi, dimana setiap orang yang mengalami *quarter life crisis* akan mulai mempertimbangkan tujuan hidupnya, bahkan sangat memungkinkan untuk berpikir secara berlebihan mengenai apa yang terjadi di hidupnya (Sallata & Huwae, 2023).

Menurut Herawati and Hidayat (2020), faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* ialah jenis kelamin, status hubungan, dan pekerjaan. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Pada negara yang menganut budaya kolektivistik salah satunya yaitu Indonesia, terdapat tuntutan berbeda pada jenis kelamin yang dapat menjadi pemicu *quarter life crisis*. Bahwa wanita dalam hal ini memiliki tuntutan untuk menikah dan memiliki kehidupan yang baik sebelum usia 30 tahun (Arnett, 2004). Sehingga, *quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita dari pada pria karena tuntutan wanita tidak hanya sebatas menikah dan merawat keluarga, tetapi juga dituntut memiliki pendidikan, pekerjaan, karir, dan kondisi finansial yang baik (Sumartha, 2020). Sedangkan menurut hasil penelitian (Andalib & Pohan, 2023) menunjukkan bahwa yang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi ialah pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan pada jenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian Andalib and Pohan (2023), ada perbedaan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin. Hal ini dapat disebabkan adanya perbedaan kepribadian serta peran gender antara laki-laki dengan perempuan. Hasil uji hipotesis jenis kelamin ini juga pernah diteliti dengan krisis yang berbeda berdasarkan gender, penelitian atau temuan tersebut pernah dilakukan oleh (Robinson & Wright, 2013), hasil temuan tersebut menyatakan bahwa krisis pada perempuan

lebih berfokus pada keluarga dan masalah hubungan pada keluarga maupun orang lain, sedangkan krisis pada laki-laki lebih berfokus pada hubungan pekerjaan misalnya merasa terjebak dalam pekerjaan, stress, tekanan pekerjaan serta pengangguran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Herawati & Hidayat, 2020), dengan sampel penelitiannya adalah individu pada dewasa awal yang berusia 20-30 tahun dengan total responden sebanyak 236 orang di Pekanbaru. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *quarter life crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43,22 %, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27,97 %. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwasanya *quarter life crisis* yang terjadi pada dewasa awal di Pekanbaru di dominasi oleh wanita yang berstatus belum menikah dan belum mendapatkan pekerjaan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandani & Rusli (2024), menjelaskan bahwa mahasiswa psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih & Savira (2015), menjelaskan ditinjau dari jenis kelamin rata-rata skor *quarter life crisis* pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Rata-rata skor *quarter life crisis* perempuan dan laki-laki sebesar 48,71 dan 44,88. Perempuan ditemukan lebih tinggi mengalami cemas, tertekan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap status hubungan yang dimiliki. Sedangkan menurut hasil penelitian Andalib & Pohan (2023), menunjukkan bahwa yang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi ialah pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan pada jenis kelamin perempuan. Dalam hal menuju akhir akademiknya, mahasiswa sering dihadapkan pada persoalan pilihan antara mencari pekerjaan, melanjutkan studi, hubungan asmara, sampai peran sosialnya kepada orang lain. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami dilema sampai depresi seperti yang telah disinggung di atas. Hal ini penting diteliti agar kemudian mahasiswa menjadi lebih siap dalam menghadapi masa sulit tersebut.

Method

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif yang bertujuan untuk menggambarkan data apa adanya mengenai perbedaan *quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir magister Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2023. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Jenis Kelamin	Σ
Laki-laki	43
Perempuan	100
Total	143

Sumber: Tata Usaha Fakultas Ilmu Pendidikan

Berdasarkan tabel diatas populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 143 mahasiswa dengan 43 laki-laki dan 100 perempuan. Data yang diperoleh dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa angket *quarter life crisis* yang telah dirancang peneliti dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Data analisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan teknik *t-test* menggunakan Microsoft excel dan SPSS (*Statistical Product and Solutions*) 20.

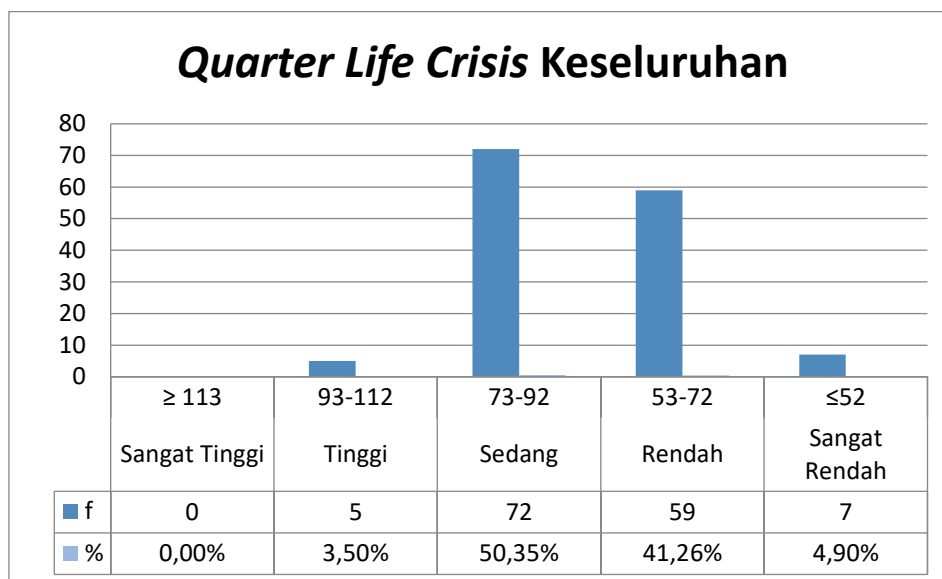
Tabel 2. Reliability statistict

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
.856	32

Berdasarkan Tabel 2, nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,856, yang lebih tinggi dari batas minimal 0,60. Hal ini menunjukkan instrumen *quarter life crisis* dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat akurasi yang tinggi dan reliabilitas yang baik, sehingga dapat dianggap sebagai instrumen yang valid dan handal dalam mengukur *quarter life crisis*.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hasil *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir magister pada kategori sedang. Dari keseluruhan didapatkan dengan nilai skor paling tinggi 103 dan skor paling rendah 50. Adapun data lengkap mengenai hasil *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir magister Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Quarter Life Crisis Secara Keseluruhan (N=143)

Pada hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada responden berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa mengalami krisis dalam karir, hubungan, keluarga serta kesehatan. Keadaan *quarter life crisis* ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu jenis kelamin, status hubungan, dan pekerjaan (Herawati & Hidayat, 2020). *Quarter life crisis* ini terjadi karena mereka dihadapkan dengan masa depan yang penuh ketidakpastian, yaitu terkait dengan hubungan interpersonal, pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial (Salsabilla & Nio, 2023).

Perbedaan Quarter Life Crisis ditinjau dari Jenis Kelamin

Tabel 3. Hasil Pengolahan Data Quarter Life Crisis

Group Statistics					
JenisKelamin		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Quarter Life Crisis</i>	Laki-laki	43	65,86	8,771	1,338
	Perempuan	100	76,05	9,773	,977

Pada tabel di atas dapat dilihat adanya perbedaan *quarter life crisis* antara laki-laki dan perempuan. *Mean quarter life crisis* pada laki-laki sebesar 65,86 dengan standar deviasi 8,7, sedangkan pada perempuan sebesar 76,05 dengan standar deviasi 9,7. Adapun tabel uji t-test *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir magister Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:

Tabel 4. Independent Sample Test

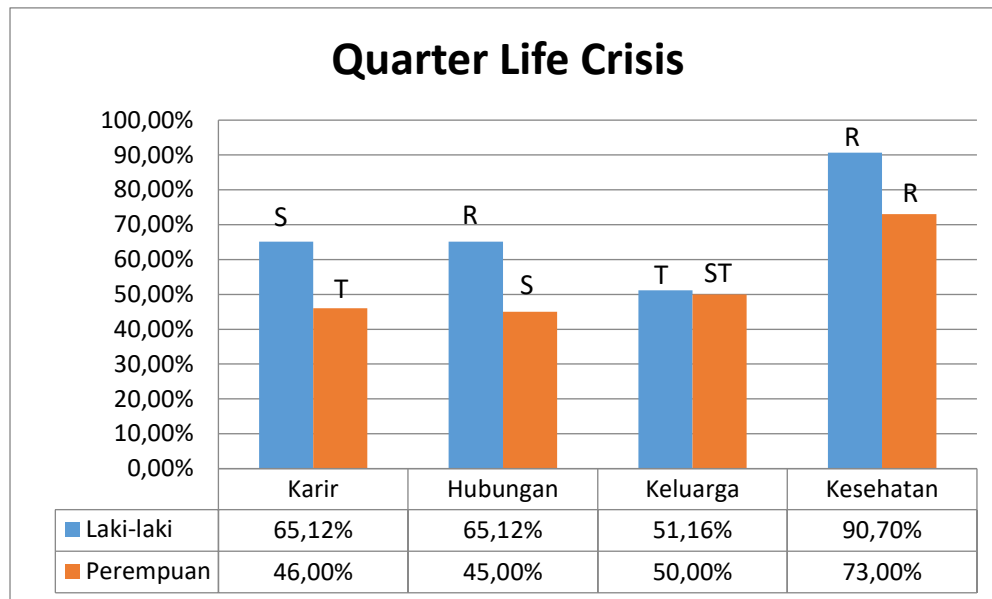
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- taile d)	Mean Differen ce	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
Quarter Life Crisis	Equal variances assumed	,113	,737	-5,891	141	,000	-10,190	1,730	-13,609	-6,770
	Equal variances not assumed			-6,151	88,150	,000	-10,190	1,657	-13,481	-6,898

Hasil uji beda tersebut memperoleh nilai t sebesar -5,891 dengan besar (df) 141 dan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) berada pada angka 0,000. Hasil SPSS menunjukkan bahwa perbedaan signifikan dengan sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Maka H_a diterima dalam penelitian ini. Hal ini mendapatkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir laki-laki dan mahasiswa tingkat akhir perempuan. Nilai perbedaan rata-rata (mean difference) adalah -10,190 dengan Interval kepercayaan 95 % antara -6,770 dan -6,898.

Tabel 5. Kategorisasi dan Distribusi Frekuensi *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir Laki-Laki dan Perempuan

<i>Quarter Life Crisis</i>	Laki-laki		Perempuan	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	0	0,00%	0	0,00%
Tinggi	0	0,00%	5	5,00%
Sedang	1	2,33%	59	59,00%
Rendah	40	93,02%	32	32,00%
Sangat Rendah	2	4,65%	4	4,00%
TOTAL	43	100%	100	100%

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa 93,02% mahasiswa tingkat akhir laki-laki mengalami *quarter life crisis* dengan kategori rendah, sedangkan 59,00% mahasiswa tingkat akhir perempuan berada dalam kategori sedang. Pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* antara mahasiswa tingkat akhir. *Quarter life crisis* ditinjau dari 4 aspek utama, yaitu karir, hubungan, keluarga, dan kesehatan. Grafik yang dihasilkan dalam penelitian ini menyajikan data berdasarkan keempat aspek tersebut untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi *quarter life crisis* responden:



Gambar 2. Quarter Life Crisis dilihat dari Aspek

Pada gambar 2 di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir dilihat dari aspek berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah. Pada aspek karir laki-laki berada dalam kategori sedang (65,12%), artinya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir laki-laki mengalami kebingungan atau tekanan terkait pilihan dan masa depan karir, meskipun belum pada tingkat yang sangat tinggi, kategori sedang ini mencerminkan bahwa banyak mahasiswa berada pada fase pencarian arah karir, ketidakpastian akan dunia kerja setelah lulus, dan tekanan untuk segera memperoleh pekerjaan yang sesuai ekspektasi, sedangkan perempuan pada kategori tinggi dengan persentase (46%), persentase ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa tingkat akhir perempuan mengalami tekanan karir yang cukup serius, mahasiswa dalam kategori ini mengalami kebingungan arah karir, ketidakpastian masa depan, ketakutan terhadap kegagalan, atau tekanan untuk meraih kesuksesan, kondisi ini dipengaruhi oleh ekspektasi lingkungan sekitar seperti keluarga terhadap pencapaian karir setelah lulus.

Pada aspek hubungan, laki-laki berada pada kategori rendah (65,12%), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir laki-laki tidak mengalami tekanan atau kebingungan yang signifikan dalam hal hubungan sosial maupun relasi pribadi, sedangkan perempuan pada kategori sedang (45,00%), persentase ini menunjukkan bahwa hampir sebagian mahasiswa tingkat akhir perempuan mengalami tekanan emosional atau kebingungan dalam menjalani hubungan sosial maupun relasi pribadi, namun belum sampai pada tingkat krisis yang berat.

Pada aspek keluarga laki-laki berada pada kategori tinggi (51,16%), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir laki-laki mengalami tekanan yang cukup berat dalam konteks hubungan keluarga, mahasiswa menghadapi berbagai bentuk konflik atau beban emosional yang berasal dari harapan keluarga, tanggung jawab sebagai anak, atau ketidaksesuaian antara keinginan pribadi dan ekspektasi keluarga, sedangkan perempuan pada kategori sangat tinggi (50,00%), persentase ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari jumlah responden mengalami tekanan dalam keluarga, mahasiswa tingkat akhir perempuan kemungkinan besar menghadapi beban psikologis yang berat akibat ekspektasi tinggi dari orangtua, konflik keluarga, tekanan untuk segera sukses, atau kurangnya dukungan emosional dari keluarga.

Pada aspek kesehatan laki-laki berada pada kategori rendah (90,70%), artinya, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir laki-laki tidak mengalami tekanan atau krisis yang berarti dalam aspek kesehatan fisik maupun mental, sedangkan perempuan juga pada kategori rendah (73,00%),

persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir perempuan tidak mengalami tekanan yang signifikan terkait kondisi fisik maupun kesehatan mental mereka selama menjalani masa transisi dewasa.

Sejalan dengan penelitian Sejalan dengan penelitian Sandani & Rusli (2024), menjelaskan bahwa mahasiswa psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam pola pikir (Ismiati dkk., 2023). Kountul dkk (2018), berkaitan dengan stres dan kecemasan pada laki-laki dan perempuan, laki-laki lebih aktif dan eksploratif sedangkan perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif. Adanya pengaruh hormon estrogen dapat membuat perempuan lebih banyak mengalami stres, laki-laki tidak mudah stres meskipun banyak memiliki sumber stres (*stressor*). Selain itu laki-laki berpikir lebih rasional dibandingkan perempuan yang berpikir cenderung emosional.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Robinson dkk (2015), yang juga menunjukkan bahwa perempuan ditemukan lebih banyak melaporkan mengalami krisis di usia dewasa awal dibandingkan laki-laki. Herawati & Hidayat (2020), yang menjelaskan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum usia 30 tahun ditemukan sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi tingginya *quarterlife crisis* yang dirasakan perempuan dibandingkan laki-laki.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2023), pada tahun 2023 dengan judul Representasi *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi menunjukkan hasil bahwa ditinjau dari jenis kelamin, persentase *quarter life crisis* pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Persentase *quarter life crisis* perempuan dan laki-laki sebesar 55% dan 45%. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa masalah ini memerlukan perhatian serius, karena jika tidak segera ditangani, dapat berdampak pada tingginya *quarter life crisis* pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa tingkat akhir perempuan yang memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi. Hal ini membutuhkan pendampingan dari konselor agar fase *quarter life crisis* ini dapat ditangani dengan baik. Konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli melalui wawancara kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah untuk meringankan masalah yang dihadapinya. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor dapat membantu mahasiswa memahami dirinya sendiri dan dapat memutuskan sikap apa yang akan diambil sehingga dapat bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil (Ifdil dkk., 2020). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling berperan sebagai profesi profesional yang bertujuan untuk membantu individu dalam memahami diri sendiri, lingkungan, serta aspek lain yang berkaitan dengan kehidupannya (Hariko & Ifdil, 2017).

Layanan bimbingan yang bisa diberikan kepada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* adalah (1) Layanan informasi, layanan informasi yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk membantu mereka memahami berbagai informasi dan menjadi pertimbangan saat membuat keputusan (Prayitno & Amti, 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa tingkat akhir magister mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang, layanan informasi dalam bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting untuk diberikan secara terstruktur dan berkelanjutan. Layanan informasi ini bertujuan untuk membantu mahasiswa memahami apa itu *quarter life crisis*, apa saja penyebabnya, serta bagaimana krisis ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosi di usia dewasa awal. (2) Layanan konseling individual, layanan ini adalah layanan inti dari bimbingan dan konseling karena membahas masalah klien secara menyeluruh dan spesifik. Ini ditujukan secara individual atau melalui hubungan khusus yang terbentuk antara konselor dan klien (Prayitno, 2017). Layanan ini membantu mahasiswa mendapatkan pendampingan secara pribadi untuk mengenali dan mengatasi krisis yang mereka alami di usia dewasa awal, seperti kebingungan tentang tujuan hidup, tekanan untuk segera sukses,

dan ketidakpastian dalam memilih karier. (3) Layanan bimbingan kelompok, bimbingan kelompok adalah jenis layanan yang dilakukan dengan dinamika kelompok, yaitu antara 8 dan 12 peserta. Tujuan bimbingan dan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemandirian dan kemampuan peserta didik sehingga mereka dapat menggunakan kemampuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suriati dkk., 2020). Layanan bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada klien (Putra dkk., 2013). Layanan bimbingan kelompok dapat membantu konseli untuk mengembangkan diri, karier, kemampuan hubungan sosial dan membantu dalam pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok. (4) Konseling kelompok, konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang profesional dan terlatih dalam menghadapi berbagai tipe individu yang sedang menghadapi berbagai permasalahan yang fokus kepada apa yang dipikirkan, dirasakan sikap, nilai, tujuan hidup, tingkah laku dari individu maupun kelompok (Sukma, 2018). Syahri dkk. (2022) juga mengatakan *quarter life crisis* dapat diatasi dengan bantuan layanan Bimbingan dan Konseling setting kelompok yakni layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan gestalt yang terbukti efektif membantu mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa, teknik yang digunakan dalam membantu mengatasi *quarter life crisis* yakni teknik latihan saya bertanggung jawab. Dalam konseling kelompok gestalt, anggota kelompok dapat memanfaatkan kehadirannya dalam kelompok untuk menyalurkan dan mengekspresikan pikiran, perasaan, serta perilakunya yang bermasalah selama ini. Untuk dapat mencapai kegiatan kelompok yang efektif dan efisien, seorang pemimpin kelompok gestalt harus dapat melakukan kegiatan sesuai dengan tahapan pembentukan konseling kelompok (Sukmawati dkk., 2019). (5) Layanan penempatan penyaluran, layanan penempatan dan penyaluran dalam bimbingan dan konseling merupakan upaya membantu individu dalam memilih dan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, pekerjaan, atau peran sosial yang sesuai dengan potensi, minat, dan kebutuhannya (Prayitno, 2017). Layanan penempatan dan penyaluran berperan penting dalam membantu individu mengatasi *quarter life crisis* dengan memberikan arahan mengenai jalur karier dan pendidikan yang sesuai dengan potensi dan minat mereka.

Conclusion

Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir magister Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang, lebih dari setengah mahasiswa tingkat akhir magister merasakan *quarter life crisis*. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir laki-laki dan perempuan, artinya berdasarkan hasil uji beda yang dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan. Penelitian ini diharapkan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan baru kepada mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis mereka di tengah masa transisi menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Konselor, berdasarkan hasil penelitian konselor diharapkan dapat membimbing mahasiswa untuk dapat memahami serta mengatasi *quarter life crisis* melalui pemberian layanan Bimbingan dan Konseling.

References

- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). Quarter Life Crisis Ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 40–47.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood : The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. In *Oxford University Press*. New York: Oxford University Press.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2015). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Ditemukan*, 8(5).
- Dinda aisyah, & Rinaldi. (2024). The Relationship of Hope With Quarter Life Crisis in Final Year Students in West Sumatra. In *Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science*

-
- and Education, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.105>
- Fatchurrahmi, R., & Ubayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113.
- Fauzi, F. I., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2020). Implementation of Group Counseling with The Gestalt Approach. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(3), 284–290.
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Journal Of Social Science Research Volume*, 3(4), 1472–1487. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3649>
- Hariko, R., & Ildil. (5 C.E.). Analisis Kritik Terhadap Model Kipas Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 11(109–117).
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hustia, A., Arifai, A., Afrilliana, N., & Melisa Novianty. (2023). Pelatihan Pengolahan Data Statistik Menggunakan SPSS Bagi Mahasiswa Fisip UNISKA MAB Banjarmasin. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.61214/ijcd.v1i1.19>
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 17–28. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.10088>
- Ildil, I., Putri, Y. E., & Amalianita, B. (2020). Stress and anxiety among adolescents, during the covid-19 outbreak. *Konselor*, 9(4), 174. <https://doi.org/10.24036/0202094111941-0-00>
- Ismiati, A. D., Ainiyah, M., & Robi'aqolbi, R. (2023). Perbedaan cara pengambilan keputusan antara laki-laki dan perempuan menurut al- qur'an. *Al-I'jaz*, 5(2), 76–93.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Kusumaningrum, N. A. D. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27.
- Maesyaroh, D. A. (2021). Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, & Amti, E. (2012). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, S. A., Daharnis, & Syahniar. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(2), 1–6.
- Putra, A. H., Bah, Y. M., Ibrahim, K. H., Bah, I. S., & Ardi, Z. (2025). What Predicts Hopelessness Among Muslim Final-Year Students in Indonesia? A Psychosocial Investigation. *KONSELOR*, 14(2), 199-216.
- Putra, A. H., & Iswari, M. (2022). Teori Trait and Factor: Konsep Dan Aplikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Karier. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(1), 117-127.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life crisis : The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study.
-

International Journal of Behavioral Development, 37(5), 407–416.

- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2015). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2112.
- Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3885–3891.
- Sandani, F. C., & Rusli, D. (2024). Pengaruh Kematangan Karir terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang. *Jurnal Hukum Islam Dan Humaniora*, 3(1), 333–344. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2690>
- Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms. *Konselor*, 7(2), 49. <https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00>
- Sukmawati, I., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam Konseling Kelompok Gestalt. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(1), 40–43.
- Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticsm Terhadap Quarterlife Crisis Dimediasi oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Suriati, Mulkiyan, & Nur, M. J. (2020). *Teori & Teknik Bimbingan dan konseling*. Sulawesi Selatan: CV. Latinulu.
- Syahri, L. M., Netrawati, & Syahrial. (2022). Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 13–20.